PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

CADERNO DE ORIENTAÇÃO

CADERNO DE ORIENTAÇÃO

DAP-05.006

PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

1ª Edição 2024

PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

INTRODUÇÃO

Nenhuma ação isolada é capaz de prevenir o suicídio. Entretanto, ações coordenadas no âmbito do Exército Brasileiro podem contribuir com uma prevenção efetiva. Para que se tenha sucesso nessa empreitada, este esforço deve ser empreendido por todos os integrantes da Família Militar.

Nesse sentido, a Diretoria de Assistência Social (DAP) tem o papel de potencializar as ações a serem empreendidas pelos integrantes do Exército na prevenção ao suicídio. A Diretoria coordena a execução de uma estratégia baseada nos seguintes pilares: difusão de informação sobre o tema; a capacitação dos integrantes do Sistema de Assistência Social do Exército (SASEx), e multiplicação de conhecimentos para todos os militares.

A efetividade da prevenção ao suicídio depende da reafirmação de uma cultura de confiança mútua entre os integrantes do Exército. Para que isso seja possível, os militares devem reforçar seus laços de camaradagem. Logo, os comandantes em todos os níveis devem prestar a devida atenção e cuidado a seus subordinados, permitindo que estes sintam-se confortáveis em buscar ajuda e confiantes que serão acolhidos pelos mais antigos. Paralelamente, todos devem estar sempre atentos às necessidades de seus pares, atuando como verdadeiros "cangas" sempre que forem demandados. Por isso, este caderno de orientação se propõe a apresentar como potencializar os laços de camaradagem e de cuidado entre os militares, a fim de contribuir com a prevenção ao suicídio.

Sabe-se que o suicídio é resultado da junção de fatores inter-relacionados. Por isso, as ferramentas de prevenção devem ser abrangentes e diversificadas. Em consequência, os militares devem aprender como reconhecer fatores de risco e gatilhos que potencializam a ocorrência do atentado à própria vida. Adicionalmente, estratégias protetivas devem ser implementadas por meio do fortalecimento da liderança e do espírito de corpo, baseadas nos valores cultuados pelo Exército, e por intermédio de técnicas que desenvolvam a resiliência e o autocuidado, com auxílio técnico das Seções de Assistência Social (SAS) e dos elementos de ligação do SASEx nas OM.

Em face do exposto, a DAP e a 11ª Região Militar elaboraram este caderno de orientação como um documento "vivo" que oferece o passo a passo para a realização de esforços conjuntos para prevenção do suicídio e da automutilação.

FINALIDADE

Este Caderno de Orientação estabelece a forma pela qual as ações de prevenção ao suicídio devem ser realizadas pelos integrantes do SASEx. Para tanto, uma estratégia baseada na informação, na capacitação e na multiplicação de conhecimentos deve ser implementada pelas Seções de Assistência Sociais Regionais (SAS R) e pelos elementos de ligação do SASEx das Organizações Militares (OM), sob a orientação técnica da DAP.

OBJETIVO

Orientar os integrantes do SASEx na execução das ações inseridas no Programa de Valorização da Vida, voltadas para a prevenção ao suicídio.

O QUE FAZER

a. Divulgar informações sobre prevenção, intervenção e posvenção ao suicídio.
b. Capacitar os elementos de ligação do SASEx para atuarem como multiplicadores das estratégias de prevenção, intervenção e posvenção ao suicídio
c. Orientar os integrantes das Comissões de Seleção para identificação de casos de risco.
d. Implementar nas OM estratégias de intervenção nos casos de ideação ao suicídio.
e. Realizar autópsia psicológica nos casos de suicídio, quando houver autorização da família.
f. Realizar posvenção nos casos de suicídio na OM e junto à família.

COMO FAZER

a. Divulgar informações sobre prevenção, intervenção e posvenção ao suicídio

1) DAP

- Disponibilizar aos militares material informativo do "Meu Canga" para o fortalecimento das ações de prevenção e intervenção ao suicídio (ANEXO A).

2) SAS R e SAS GU

a) Difundir aos militares material informativo do "Meu Canga" para o fortalecimento das ações de prevenção e intervenção ao suicídio (ANEXO A).

b) Realizar palestra informativa sobre prevenção ao suicídio aos integrantes da família militar (ANEXO C).

c) Estabelecer ligações técnicas com as OM para apoio às ações de prevenção, intervenção e posvenção.

3) OM

- Solicitar colaboração das SAS R na realização de palestra informativa sobre prevenção, intervenção e posvenção aos integrantes da família militar (ANEXO C).

b. Capacitar os elementos de ligação do SASEx para atuarem como multiplicadores das estratégias de prevenção, intervenção e posvenção ao suicídio

1) DAP

a) Coordenar a execução do acordo de cooperação para a realização e a divulgação do "Curso de Prevenção e Posvenção do suicídio" para dois públicos-alvo distintos: (1) pessoal de saúde, pessoal de assistência social e elementos de ligação do SASEx e (2) demais militares.

b) Disponibilizar a "Capacitação PEL (Pergunte, Escute e Leve)" para elementos de ligação do SASEx para atuarem como multiplicadores de conhecimento sobre estratégias de prevenção, intervenção e posvenção (ANEXO B).

2) SAS R e SAS GU

- Divulgar a capacitação de elementos de ligação do SASEx no “Curso de Prevenção e Posvenção do Suicídio” e na “Capacitação PEL (Pergunte, Escute e Leve)” para habilitá-los a atuar como multiplicadores de conhecimento sobre estratégias de prevenção, intervenção e posvenção nas OM, conforme orientações dos ANEXO A e B.

3) OM

- Designar os militares que atuarão como elementos de ligação do SASEx para que realizem o “Curso de Prevenção e Posvenção do Suicídio” e a “Capacitação PEL (Pergunte, Escute e Leve)” de modo a habilitá-los a atuarem como multiplicadores de conhecimento sobre estratégias de prevenção, intervenção e posvenção nas OM.
- Difundir, por intermédio dos elementos de ligação do SASEx, os conhecimentos da “Capacitação PEL (Pergunte, Escute e Leve)” para todos os integrantes da OM.

c. Orientar integrantes das Comissões de Seleção para identificação de casos de risco

1) SAS R e SAS GU

- Realizar, em coordenação com as Seções de Serviço Militar Regional, a capacitação “Identificação de Fatores de Risco” (ANEXO D).

2) OM

- Designar militares para realizarem a capacitação “Identificação de Fatores de Risco”.

d. Implementar nas OM estratégias de intervenção nos casos de ideação ao suicídio

1) DAP

- Disponibilizar os cartazes de “Instruções de Enfrentamento à Ideação Suicida para Militares”, “Instruções de Enfrentamento à Ideação Suicida para Comandantes” e “Instruções de Enfrentamento à Ideação Suicida para Família Militar”, conforme orientações do ANEXO B.

2) SAS R e SAS GU

a) Disponibilizar apoio técnico para a realização das estratégias de intervenção nos casos de ideação ao suicídio.

b) Orientar o estabelecimento da rede de apoio local com instituições que atuam diretamente com a prevenção ao suicídio em suporte às estratégias de intervenção nos casos de ideação ao suicídio.

3) OM

a) Orientar, por intermédio dos elementos de ligação do SASEx, sobre o uso das "Instruções de Enfrentamento à Ideação Suicida para Militares", "Instruções de Enfrentamento à Ideação Suicida para Comandantes" e "Instruções de Enfrentamento à Ideação Suicida para Família Militar".

b) Incluir no campo destinado nas "Instruções de Enfrentamento à Ideação Suicida", as informações da rede de apoio da OM, da assistência social regional e da rede de apoio local.

e. Realizar autópsia psicológica nos casos de suicídio, quando houver autorização da família

1) DAP

- Coordenar a execução do acordo de cooperação para a realização do "Curso de Autópsia Psicológica" para a SAS R e SAS Gu.

2) SAS R e SAS Gu

a) Designar militares para realizarem o "Curso de Autópsia Psicológica".

b) Realizar a entrevista de autópsia psicológica de todos os casos de suicídio, quando houver autorização da família, conforme protocolo (ANEXO E).

f. Realizar posvenção nos casos de suicídio na OM e junto à família

1) DAP

- Disponibilizar material de orientação aos comandantes por intermédio da "Caderno de Orientação Posvenção à Tentativa ou à Morte por Suicídio " (ANEXO F).

2) SAS R e SAS GU

a) Disponibilizar apoio técnico ao Comandante de OM para as ações de posvenção ao suicídio.

b) Realizar a posvenção ao suicídio aos familiares enlutados.

3) OM

- Realizar, em coordenação com a SAS, a posvenção ao suicídio na OM, de acordo com as orientações da "Cartilha de Orientações ao Comandante de OM sobre Posvenção".

ANEXO A

As orientações sobre o MEU CANGA constam do Caderno de Orientação DAP-05.018.

CADERNO DE ORIENTAÇÃO

MEU CANGA

DGP DECEX DAP ASSISTÊNCIA SOCIAL DO EXÉRCITO

ANEXO B

As orientações sobre a Capacitação PEL constam do Caderno de Orientação DAP-05.002.

CADERNO DE ORIENTAÇÃO

CAPACITAÇÃO

PEL

Pergunte

Escute

Leve

ENFRENTAMENTO AO SUICÍDIO

Tel: +55(61) 3415-6629 sas@dap.eb.mil.br www.dap.eb.mil.br

ANEXO C

PALESTRA DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO PARA FAMÍLIA MILITAR (SLIDES 1 E 2)

ENFRENTAMENTO AO SUICÍDIO

SUMÁRIO

- SUICÍDIO E SEUS IMPACTOS
- DESCONSTRUÍNDO MITOS
- QUE SÃO FATORES DE RISCO?
- QUAIS SÃO OS SINAIS DE ALERTA?
- ENFRENTANDO O SUICÍDIO
- FERRAMENTAS PARA ENFRENTAR O SUICÍDIO
  - MEU CANGA
  - CAPACITAÇÃO PEL (PERGUNTE, ESCUTE E LEVE)
- VENCENDO O ESTIGMA
- REDE DE APOIO DO SISTEMA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL DO EXÉRCITO (SASEx)

ANEXO C

PALESTRA DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO PARA FAMÍLIA MILITAR (SLIDES 3 E 4)

SUICÍDIO E SEUS IMPACTOS

DEFINIÇÃO

É um ato deliberado executado pelo próprio indivíduo, cuja intenção seja a morte, de forma consciente e intencional, usando um meio que acredite ser letal.

É um fenômeno multifatorial e ambivalente.

Não há testes ou critérios absolutos que estabeleçam quem irá ou não irá cometer suicídio.

SUICÍDIO E SEUS IMPACTOS

IMPACTOS

- No mundo, cerca de 800 mil pessoas morrem por suicídio todos os anos:
  - A cada 100 mortes, uma ocorre por suicídio.
  - A cada 40 segundos, um suicídio ocorre no mundo.
  - 9/10 suicídios poderiam ser evitados através de tratamento adequado.

- No Brasil ocorre cerca de **13.000 suicídios por ano**.

ANEXO C

PALESTRA DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO PARA FAMÍLIA MILITAR (SLIDES 5 E 6)

QUE SÃO FATORES DE RISCO?

5D

- DESESPERO
- DEPRESSÃO
- DEPENDÊNCIA QUÍMICA
- DESESPERANÇA
- DESAMPARO

ANEXO C

PALESTRA DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO PARA FAMÍLIA MILITAR (SLIDES 7 E 8)

ANEXO C

PALESTRA DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO PARA FAMÍLIA MILITAR (SLIDES 9 E 10)

ASSISTÊNCIA SOCIAL
DO EXÉRCITO

FERRAMENTAS PARA ENFRENTAR O SUICÍDIO

PEQUENAS FRAÇÕES

FORTALECE

CAMARADAGEM

COMPANHEIRISMO

O MEU CANGA ENSINA COMO SE COMUNICAR COM O COMPANHEIRO, SUBORDINADO OU FAMILIAR, PARA AJUDÁ-LO A SUPERAR DIFICULDADES.

MEU CANGA

A DIFUSÃO DE VÍDEOS E INFORMATIOVOS NAS REDES DA OM. É INICIATIVA DO ADJ CMDO E DOS ELEMENTOS DE LIGAÇÃO DO SASEX, POR MEIO DO: WWW.DAP.EB.MIL.BR

TÉCNICAS

REDE DE APOIO

UTILIZA

LINGUAGEM MILITAR

DGP

DAP

ANEXO C

PALESTRA DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO PARA FAMÍLIA MILITAR (SLIDES 11 E 12)

FERRAMENTAS PARA ENFRENTAR O SUICÍDIO

COM O MEU CANGA VOCÊ APRENDERÁ COMO

- DESENVOLVER EMPATIA
- IDENTIFICAR SENTIMENTOS AFLITIVOS
- BUSCAR A CAUSA DOS PROBLEMAS
- IDENTIFICAR NECESSIDADES NÃO ATENDIDAS QUE GERAM SOFRIMENTO PSICOLÓGICO
- PERMITIR QUE O CANGA ACEITE SUA AJUDA
- ENCONTRAR A SOLUÇÃO COM O APOIO DO SASEX
- LEVAR O CANGA À REDE DE APOIO
- SALVAR UMA VIDA

ACESSE O QR CODE

ACESSE OS VÍDEOS DO MEU CANGA

ACESSE OS INFORMATIVOS DO MEU CANGA

FERRAMENTAS PARA ENFRENTAR O SUICÍDIO

O QUE FAZER NA MINHA OM?

ADJUNTO DE COMANDO OU ELEMENTO DE LIGAÇÃO DO SASEX, ACESSE O CADERNO DE ORIENTAÇÃO PARA SABER COMO DIFUNDIR O MEU CANGA NA SUA OM.

ACESSE O CADERNO DE ORIENTAÇÕES DO MEU CANGA

ANEXO C

PALESTRA DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO PARA FAMÍLIA MILITAR (SLIDES 13 E 14)

ANEXO C

PALESTRA DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO PARA FAMÍLIA MILITAR (SLIDES 15 E 16)

FERRAMENTAS PARA ENFRENTAR O SUICÍDIO

O QUE FAZER NA MINHA OM?

BAIXE O CADERNO DE ORIENTAÇÃO PARA APRENDER A COMO MINISTRAR A CAPACITAÇÃO.

ACESSE O QR CODE

ACESSE O CADERNO DE ORIENTAÇÕES DA CAPACITAÇÃO PEL

FERRAMENTAS PARA ENFRENTAR O SUICÍDIO

O QUE FAZER NA MINHA OM?

BAIXE A PALESTRA, PREPARE E AGENDE A INSTRUÇÃO PARA TODOS OS PELOTÕES DA OM

ACESSE A PALESTRA DA CAPACITAÇÃO PEL

ANEXO C

PALESTRA DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO PARA FAMÍLIA MILITAR (SLIDES 17 E 18)

ASSISTÊNCIA SOCIAL DO EXÉRCITO **FERRAMENTAS PARA ENFRENTAR O SUICÍDIO**

O QUE FAZER NA MINHA OM?

ASSISTÊNCIA SOCIAL DO EXÉRCITO **FERRAMENTAS PARA ENFRENTAR O SUICÍDIO**

O QUE FAZER NA MINHA OM?

IMPRIMA E DISPONHA NOS LOCAIS DE CIRCULAÇÃO DA OM, OS CARTAZES DE ENFRENTAMENTO AO SUICÍDIO.

ANEXO C

PALESTRA DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO PARA FAMÍLIA MILITAR (SLIDES 19 E 20)

ASSISTÊNCIA SOCIAL DO EXÉRCITO

REDE DE APOIO DO SASEx

CONHECER PARA PROTEGER: A ASSISTÊNCIA ESTÁ AO ALCANCE

PROBLEMAS CRÔNICOS

MEU CANGA

CAPACITAÇÃO PEL

A REDE DE APOIO COMEÇA COM VOCÊ

ELEMENTO DE LIGAÇÃO ASSISTÊNCIA SOCIAL DO EXÉRCITO

SEGUE NA OM

ASSISTÊNCIA SOCIAL DO EXÉRCITO

SAREX

PROSSEGUE NA RM OU Gu

CAPS Centro de Atenção Psicossocial

CVV APOIO EMOCIONAL

LIGUE 188

EMERGÊNCIAS, LIGUE SAMU 192

BOMBEIROS 193

CHEGANDO AOS ORGÃOS GOVERNAMENTAIS

DGP

DAP

ANEXO C

PALESTRA DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO PARA FAMÍLIA MILITAR (SLIDES 21 E 22)

SE PRECISAR, BUSQUE AJUDA.

Se você ou uma pessoa próxima está pensando em se matar, por favor fale com o Centro de Valorização da Vida, ligando 188.

Caso você se depare com uma emergência, ligue para o SAMU ou para o Corpo de Bombeiros pelo telefone 193.

ANEXO C

PALESTRA DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO PARA FAMÍLIA MILITAR (SLIDE 23)

ENFRENTAMENTO AO SUICÍDIO

As dificuldades nunca serão maiores do que a nossa capacidade de superá-las.
P. R. Sarkar

ANEXO D

ORIENTAÇÕES PARA IDENTIFICAÇÃO DE FATORES DE RISCO PARA COMISSÕES DE SELEÇÃO

Distribuição e uso exclusivo das Seções de Assistência Social das Regiões Militares e de Guarnição e das Comissões de Seleção.

Ministério da Defesa
Exército Brasileiro

PROTOCOLO SAD

Stress, Anxiety and Depression

DGP

Tel: +55(61) 3415-6629 sas@dap.eb.mil.br www.dap.eb.mil.br

ANEXO E

ENTREVISTA DE AUTÓPSIA PSICOLÓGICA

ASSISTÊNCIA SOCIAL DO EXÉRCITO

ENTREVISTA
AUTÓPSIA PSICOLÓGICA

Para uso exclusivo dos profissionais de Psicologia e Assistência Social das Seções de Assistência Social

ANEXO F

DAP

ASSISTÊNCIA SOCIAL
DO EXÉRCITO

CADERNO DE ORIENTAÇÃO

POSVENÇÃO À TENTATIVA OU À MORTE POR SUICÍDIO

ORIENTAÇÃO AOS COMANDANTES

ANOTAÇÕES

GERINDO RECURSOS HUMANOS PARA GERAR PODER DE COMBATE